

血液检验：身体健康的“晴雨表”探秘

广西中医药大学第二附属医院 覃和

在日常生活中，我们去医院看病，常常会被医生要求做血液检验。血液检验就像是一位默默守护我们健康的“小卫士”，能为医生提供很多关于我们身体状况的重要信息，堪称身体健康的“晴雨表”。

今天，就让我们一起来揭开血液检验的神秘面纱。

一、血液——身体的“运输大队”

血液在人体中至关重要，犹如一支日夜不停在血管里循环流动的“运输大队”。它主要由血浆和血细胞组成，血浆类似“运输车”内的液体环境，能运送葡萄糖、氨基酸等营养物质供细胞利用，还会把二氧化碳、尿素等代谢废物运至排泄器官。血细胞包含红细胞、白细胞、血小板，红细胞是“氧气搬运工”，白细胞是“防御战士”，血小板是“修补匠”，分别负责输送氧气、对抗病原体 and 止血修复血管。

二、血液检验——洞察健康的“火眼金睛”

血液检验是一种通过对血液中的各种成分进行分析检测，来评估身体

状况的检查方法。它可以检测很多项目，常见的有血常规、生化检查、凝血功能检查等。

血常规：这是最常见的血液检验项目之一。它主要检测红细胞、白细胞和血小板的数量、形态等指标。比如，如果红细胞数量或血红蛋白含量低于正常范围，可能意味着患有贫血，就像“氧气搬运工”数量不够，身体可能会感到乏力、头晕等。白细胞数量的变化也很有意义，如果白细胞数量增多，可能提示身体有感染，就像“防御战士”正在增多兵力对抗敌人；而白细胞数量减少，则可能表示身体的免疫系统受到了抑制。血小板数量异常可能会影响凝血功能，数量过低可能会导致出血倾向，就像“修补匠”太少，伤口难以快速愈合。

生化检查：生化检查可以检测血液中的各种生化物质，如肝功能指标（谷丙转氨酶、谷草转氨酶等）、肾功能指标（肌酐、尿素氮等）、血脂（胆固醇、甘油三酯等）、血糖等。肝功能指标可以反映肝脏的健康状况，

如果这些指标升高，可能提示肝脏受到了损伤，就像工厂的生产机器出现了故障。肾功能指标能帮助医生了解肾脏的排泄功能，指标异常可能意味着肾脏出现了问题。血脂和血糖的检测也非常重要，血脂过高容易导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病的风险；血糖异常则可能与糖尿病等疾病有关。

凝血功能检查：主要检测血液的凝固能力，包括凝血酶原时间、活化部分凝血活酶时间等指标。这些指标可以帮助医生判断患者是否存在凝血障碍性疾病，比如血友病患者的凝血功能就会出现异常，就像身体的“止血系统”失灵了。

三、血液检验的流程与注意事项

血液检验通常采集静脉血。采血前注意事项，若进行生化检查，需空腹采血，禁食8小时以上，因为进食会影响血液成分，干扰检测结果。采血时，护士用细针从手臂静脉抽血，过程有轻微疼痛，一般可忍受。采血后用棉球按压采血处几分钟，直至止血。

拿到检验报告，很多人会被大量数字指标困惑，其实不必紧张。医生会结合症状、病史综合分析各项指标。轻微指标异常不一定患病，可能受近期饮食、作息、运动影响；但若指标异常明显，医生可能建议进一步检查来明确病因。

四、血液检验的意义与展望

血液检验在疾病诊断、治疗、预防方面意义重大。它能助力医生早期察觉疾病线索，像肝癌早期甲胎蛋白指标或会升高，赢得治疗先机。治疗过程中，可监测效果，辅助调整方案。而且，定期做血液检验，如同汽车定期保养，能让我们掌握自身身体状况，及时发现潜在疾病并处理，为健康保驾护航。

随着科技的不断发展，血液检验技术也在不断进步。现在已经有更多更先进、更精准的检测方法出现，比如基因检测技术，它可以从基因层面检测一些遗传性疾病的风险。未来，血液检验将会变得更加快速、便捷、准确，为我们的健康保驾护航。

血液检验就像一座连接我们身体和医生的桥梁，通过对血液的深入分析，我们能够更好地了解自己的身体情况。让我们重视血液检验，借助这个身体健康的“晴雨表”，守护好自己的健康。

突发剧烈头痛警惕脑出血，这些高危习惯一定要改掉

吉林省神经精神病医院 李铁英 李娜

很多人不知道，突发、剧烈、炸裂式的头痛，是脑出血最典型、最前置的预警信号。脑出血作为高发、高致残、高致死的急性脑血管疾病，发病急促、进展极快，黄金救治时间极短，很多患者因忽视前期头痛信号、拖延就医，落下偏瘫、失语等终身后遗症，甚至危及生命。本文科普脑出血头痛的辨别方法、高危诱因及日常防控方式，帮大家避开致命隐患。

一、分清普通头痛与脑出血头痛，别错过救命信号

并非所有头痛都与脑出血相关，学会精准区分普通疲劳性头痛和病理性出血性头痛，是规避风险的第一步。普通头痛多为隐痛、胀痛、昏沉感，节奏舒缓，大多在休息、睡眠后快速缓解，常伴疲惫感、感冒、情绪不佳等诱因，不会突发终止，无肢体、感官伴随症状。而脑出血引发的头痛极具特异性，典型表现为毫无征兆的突发剧烈头痛，患者常描述为头部炸裂、撕裂、重压式疼痛，痛感在数分钟内达到顶峰，普通

止痛药完全无法缓解。同时会伴随一系列危险伴随症状：恶心呕吐、头晕眩晕、视物模糊、一侧肢体麻木无力、言语含糊、走路不稳，严重者会出现意识模糊、嗜睡、昏迷。一旦出现此类头痛，无论年龄大小，都需立刻就医排查脑出血，切勿硬扛拖延。

二、长期熬夜透支，成为脑血管破裂首要隐患

如今熬夜已成为大众普遍习惯，年轻人熬夜刷手机、中年人熬夜加班，长期睡眠不足看似只是疲惫，实则对脑血管伤害极大，是诱发突发脑出血的重要高危因素。人体脑血管内壁脆弱，需要充足睡眠完成自我修复，长期熬夜会让大脑神经持续处于高度兴奋状态，导致脑血管持续收缩、痉挛，血压瞬间飙升。对于本身存在轻微动脉硬化、血管弹性下降的人群，持续高压的脑血管极易不堪重负，最终破裂出血。很多突发脑出血的中青年患者，无严重基础疾病，核心诱因就是长期熬夜、睡眠严重不足。长期熬夜引发的头痛，

是脑血管超负荷的预警，频繁熬夜后出现的头部胀痛、紧绷感，正是血管发出的求救信号，必须及时调整作息，杜绝长期透支身体。

三、高盐饮食+烟酒放纵，悄悄摧毁脑血管健康

不良饮食和烟酒习惯，是慢性损伤脑血管、诱发脑出血的隐形杀手，也是最容易被忽视的高危习惯。长期高盐饮食是头号饮食诱因，过量盐分摄入会升高血容量、加重血管压力，诱发或加重高血压，加速脑动脉硬化，让血管壁变脆、变窄，大幅增加破裂风险。烟酒对脑血管的损伤更为直接。酒精会刺激血管急速扩张后收缩，造成血管弹性受损、血压剧烈波动，长期饮酒会导致脑血管管壁增厚；吸烟中的尼古丁会加速血管硬化、造成血液黏稠、引发血管痉挛。很多人存在“少量烟酒无害”的误区，殊不知长期积累的血管损伤，会在某次情绪波动、身体劳累后爆发，诱发突发脑出血，日常频繁头痛的人群，必须严格戒掉烟酒、清淡饮食。

四、情绪骤变+过度劳累，触发脑出血急性发作

情绪剧烈波动和超负荷劳累，是脑出血急性发作的常见导火索。暴怒、焦虑、过度激动、长期压抑等极端情绪，会让人体交感神经瞬间兴奋，心跳加快、血压骤然飙升，脆弱的脑血管无法承受瞬间压力冲击，极易发生破裂出血。临床上，多数中老年脑出血患者，都是在吵架、大喜大悲、情绪激动时突发发病。同时，过度体力劳动、高强度运动、长期脑力透支，会让身体处于持续应激状态，血压居高不下，加重脑血管负担。很多人平时身体无明显不适，却在过度劳累后出现突发剧烈头痛，进而诱发脑出血。日常频繁出现头痛的人群，需保持情绪平稳，避免大喜大悲，杜绝超负荷劳作，做到劳逸结合，减少急性发病风险。

日常生活中，我们无需过度恐慌，但需提高警惕：学会区分危险头痛信号，坚决改掉高危生活习惯，保持规律作息、清淡饮食、平稳情绪，严格管控基础病。重视每一次异常头痛，不硬扛、不拖延，早识别、早干预，才能有效远离脑出血风险，守护自身及家人的生命健康。

血糖悄悄升高时，身体会发出这几个信号，别等并发症才重视

合浦县人民医院 黄皓

如今不少人饮食精细、运动量少，血糖悄悄升高却毫无察觉。很多人误以为这是老年病，直到身体不适、并发症找上门，才发现血糖早已失控。

日常吃的米面、甜食会转化为糖分给身体供能，正常状态下身体可平稳代谢。若长期高油高糖饮食、久坐不动，身体代谢糖分的能力会逐渐下降，血液中糖分堆积。初期虽无明显痛感，但长期高血糖会持续损伤眼、肾、血管，等到并发症出现再干预，往往已经难以逆转。

1. 总吃不饱，吃得越多体重却往下掉

很多人觉得能吃是胃口好的表现，饭量变大还暗自开心。但如果明明刚吃完饭没多久就又开始饿，吃得比以前多了不少，体重反而不涨甚至悄悄下降，就要提高警惕了。这是因为血液里的糖分虽然高，但身体没法正常吸收利用这些糖分，细胞得不到足够的能量，就会一直发出“饥饿”的信号。同时身体只能去消耗自身的肌肉、脂肪来提供能量，所以明明吃得多人反而会慢慢变瘦。

2. 总口渴爱喝水，小便次数变多

如果没有吃太咸的食物，也没运动大量出汗，却总觉得口干舌燥，喝了很多水也解不了渴，同时小便的次数明显变多，尤其是夜里起夜的次数增加，这也是血糖升高的典型信号。血液里的糖分太多，身体就想通过尿液把多余的糖分排出去，排尿量变多了，身体就会缺水，进而总想喝水，形成循环。很多人会误以为是天气干燥或者上火，忽略了这是血糖发出的提醒。

3. 浑身乏力，动不动就觉得累

明明没干什么重体力活，也没有熬夜缺觉，却总觉得浑身没力气，稍微一动就疲惫不堪，一整天都提不起精神，这也可能和血糖升高有关。血糖没法被身体正常利用，各个细胞得不到足够的能量供给，人就会觉得疲惫、没精神，连日常走路、做家务都觉得费劲，就算好好休息之后也很难缓解。

4. 皮肤发痒，小伤口很难愈合

血糖升高后，皮肤的抵抗力会下降，还容易缺水干燥，很多人会出现莫名其妙的皮肤发痒，尤其是四肢、

后背的位置，涂了润肤霜也没太大改善。另外，平时不小心划破个小口子，以前三五天就能长好，现在要拖很久才能愈合，甚至还容易发红、发炎。这是因为血糖高会影响血液循环，降低皮肤的修复能力，同时糖分多的环境也更容易滋生细菌，让伤口更难恢复。

5. 看东西发花，视力模糊不清

如果一段时间内，总觉得看东西模模糊糊的，眼睛容易发干发涩，看远处或者小字不清楚，别只以为是近视加深或者眼睛累了。血液里的糖分升高，会影响眼睛中调节视力的部位，就会出现暂时性的视力模糊。要是长期不管，血糖一直居高不下，还会慢慢损伤眼底的血管，造成更严重的视力问题。

6. 发现异常后，做好这几点稳住血糖

出现相关信号不必过度慌张，先从日常习惯着手调整，大多能让血糖逐步回归平稳。饮食上减少精制白面、甜食甜饮的摄入，多搭配粗粮和绿叶蔬菜，每餐吃到七八分饱即可，高糖水果、糕点尽量少。坚持规律活动，

快走、慢跑、做操都适合，每次半小时左右，既能消耗体内多余糖分，也能提升身体代谢糖分的能力。同时保持规律作息，避免熬夜打乱身体节律，还要注意控制体重，维持在合理范围，对调节血糖大有帮助。

7. 这些情况，一定要及时检查

如果上述多个信号同时出现，且持续一两周未见好转，不要硬扛，也别随意服用降糖产品，及时做血糖检查才稳妥。有血糖偏高家族史、长期久坐不动、体型肥胖的人群属于高风险群体，即便没有明显症状，也建议定期筛查血糖。早发现、早干预能大幅降低并发症风险，切勿拖延轻视，等到出现手脚麻木、视力模糊、肾脏损伤等问题再重视，往往已错过最佳调整时机。

总结：血糖升高别慌，这是身体在给你敲健康警钟。不用过度害怕，平时多留意身体小变化，发现问题早调整。养成健康的吃和动习惯，就能稳住血糖，远离并发症。别等身体出大毛病才重视，从现在起多关心自己，为健康负责。